



12/10(水) 鶏と野菜のケチャップ炒め

(材料)

鶏むね肉：1/2 枚

トマト：1 個

玉ねぎ：1/4～1/2 玉

ピーマン：1 個

ケチャップ：大さじ3～4

砂糖：小さじ1

おろしにんにく：少々

塩こしょう：少々

小麦粉：適量

バター：1 かけ

生クリーム（牛乳）：大さじ1～2

パセリ：少々

① 鶏肉、ピーマン、玉ねぎは細切り、トマトざく切りにする。

② 鶏肉に塩こしょうと小麦粉を振る。

③ フライパンにバターを熱し、肉と野菜を炒める。

④ ある程度火が入ったら、ケチャップ、砂糖、おろしにんにくを加えて更に炒める。

⑤ 生クリーム（牛乳）を加えて火を止める。

⑥ 皿に盛ってパセリを振る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。